

**THE LAW OFFICE OF AISHA N. CHANEY, PLLC**  
 IMMIGRATION & CRIMINAL LAW  
 CALL: (850) 728-8734  
 TOLL FREE: (888) 410-6612  
 Marianna • Quincy • Tallahassee  
 www.aishachaney.com  
 email: aishachaney@me.com  
 Membership: American Immigration Lawyers Association, Florida Association of Criminal Defense Lawyers

# Programa de Educación para Migrantes



**Oficina Central de PAEC**  
 753 West Boulevard, Chipley, FL 32428  
 Tel. (850) 638-6131 Ext. 2264  
 8:00 a.m. a 4:30 p.m.  
 Maria Pouncey, Coordinadora del Programa  
 Phyllis Cooley, Coordinadora de Servicios  
 Miriam Erickson, Reclutadora

**Crawford-Pouncey Center**  
 315 N. Key Street, Quincy, FL 32351  
 Tel. (850) 875-3806  
 Lun., Mar. y Jue.: 8:00a.m. a 9:00 p.m.  
 Mier. y Vier.: 8:00 a.m. a 5:30 p.m.  
 Maria Pouncey, Coordinadora del Programa  
 Leewood Shaw, Especialista en Datos  
 Lucia Esquivel, Especialista en Recursos  
 Sigfredo Rodriguez, Asistente Técnico  
 Rachel Hernandez, Reclutadora • Monica Grimaldo, Reclutadora •  
 Fabiola Garcia, Reclutadora • Michele Alvarez, Secretaria  
 Salvador Torres, Especialista en Recursos

**Mc Millan Learning Center**  
 1403 St. Joseph Ave., Pensacola, FL 32501  
 Tel. (850) 595-8915 Ext. 230  
 8:00 a.m. a 4:30 p.m.  
 Maria Pouncey, Coordinadora del Programa  
 Phyllis Cooley, Asst. Coordinadora del Programa  
 Kim Nguyen, Enlace con Escuelas  
 Hang Le, Reclutadora • Ngan Le, Reclutador

## ¿TIENEN MIS NIÑOS DERECHO A SERVICIOS EDUCACIONALES?

¿Quién Tiene Derecho a Servicios para Migrantes?  
 Si usted y/o sus niños se han mudado durante los últimos tres años para solicitar trabajo en la agricultura, el empaque, la pesca, la lechería, el ganado, la selvicultura y tienen entre dos y veintidós años de edad, usted o ellos pueden tener derecho a recibir servicios educacionales y de apoyo gratuitos. Por favor, comuníquese con la oficina o persona en su área listada en este volante (vea contactos del programa) para determinar si usted o ellos califican para los servicios.

## DO MY CHILDREN QUALIFY FOR EDUCATIONAL SERVICES?

Who Qualifies for Migrant Services?  
 If you and/or your child(ren) have moved at any time in the last three years to seek work in agriculture, packing, fishing, dairy, livestock, or forestry and are between two and twenty-two years old, you or they may be eligible to receive free educational or support services. Please contact the office or person in your area listed on this flyer (see program contacts) to determine if you or they qualify for services.

**PAEC Educación Para Migrantes**  
 Nuevo horario durante la temporada  
 Horarios en Quincy: Teléfono: 850-875-3806  
 Lunes –Jueves 8:00 am- 5:30 pm  
 Viernes 8:00 am -4:30 pm  
 Horas extendidas son el Martes y Jueves hasta las 9 pm

Horario en Greensboro: Teléfono: 321-222-1024  
 Abierto solo los Miércoles de 12:00- 8:30 pm  
 En Greensboro estamos ubicados en el edificio de RCMA (el Daycare) en el Hwy 12

## Vacuna contra la Influenza

Por: Rennie Martinez  
 En más de una ocasión he oído decir a mi padre, "hijo hay que cuidarse la salud para así poder matarse trabajando" Para un padre o madre de familia muchas veces este dicho es la más grande realidad.

Soy un estudiante de medicina de Florida State University y estaré, escribiendo consejos via este periódico sobre cómo mejorar su salud, para que así nunca tengan que ir a ver a ese doctor "que tanto les gusta visitar". Gran parte de estos consejos serán acerca de la prevención de enfermedades. Muchos de ustedes trabajan y tiene responsabilidades que, la verdad, no les permiten el lujo de enfermarse, por lo tanto, saber cómo prevenir posibles enfermedades les ayudará a evitar esas visitas al doctor que les cuestan tiempo y sobre todo dinero.

Una de las mejores medidas que pueden tomar este otoño para prevenir enfermedades es vacunarse contra la influenza. La influenza (también llamada "la gripe") es una infección de la nariz, garganta y pulmones que aunque muchas veces se cura por sí sola en una o dos semanas, otras veces causa complicaciones tan severas que se esos pacientes requieren ser hospitalizados y hasta pueden morir – ¡sí, leyo bien! Morir. Cada año 200,000 personas van al hospital debido a la gripe y 36,000 mueren allí. Sin mencionar que una simple visita al hospital le va a costar un ojo de la cara mientras que la vacuna es gratis o cuesta lo que le cuesta un par de zapatos.

Todas las personas, de 6 meses de edad hacia adelante, deben ser vacunadas contra la influenza. Vacunarse no solo lo protege a usted sino también a su familia. Otras maneras de prevenir la gripe incluyen: lavarse las manos frecuentemente, hacer ejercicios, comer saludablemente y dormir lo suficiente. Yo se que estas prevenciones no son fáciles, especialmente cuando se tiene una familia y un trabajo riguroso, pero, recuerden, que la salud es lo primero. Y sin salud, no podrá hacerse cargo de sus responsabilidades.

Personas que anteriormente han tenido alergia a esta vacuna, deben hablar con su doctor antes de obtenerla. También personas alérgicas a los huevos, aquellas que han sido diagnosticados con Síndrome de Guillian-Barre y personas que actualmente están enfermos con fiebre.

Contrario a lo que las malas lenguas dicen por la calle, esta vacuna es completamente segura y les ayudara a mantenerse sano para así poder... "matarse trabajando."

Espero que este artículo les ayude y si desean más información sobre esta vacuna, pueden llamar al: Centers for Disease Control and Prevention's National Immunization, Información – Hot line- a estos numeros: 1-800-232-2522 (English), 1-800-232-0233 (Spanish). En su website también encontrarán información más detallada acerca de la vacuna.

## Influenza Vaccine

By: Rennie Martinez  
 On more than one occasion I have heard my father say, "Son, you have to take care of your health so that way you can continue to kill yourself working." For any father or mother in charge of household responsibilities this the truest of realities.

I am a medical student at FSU College of Medicine and will be, for the time being, writing short advices through this newspaper on how to better your health; so that you never have to visit that doctor you love so much. A large portion of these advices will be geared towards illness prevention. The majority of you work and have responsibilities that, truthfully, do not allow you the luxury of getting sick. For this reason, knowing how to prevent any possible illnesses will help you avoid those dreaded visits to the doctor that cost you time and more importantly, money.

One of the best ways to avoid getting sick this falls is receiving the influenza vaccine. Influenza, also called "the flu", is an infection of the nose, throat and lungs that even though many times will go away on its own in 1-2 weeks, other times it will not. Influenza can cause complications so severe than may require hospitalization and even cause death –yes, you read right. Death! Every year 200,000 people go into the hospital because of influenza and 36,000 die of it. If you're not afraid of dying then think about the hospital costs attached to going to the hospital even if it is for one day. The vaccine is way cheaper by comparison. Trust me. Sometimes even free.

Anyone older than 6 months of age should get the influenza vaccine. Vaccines not only protect you but also your family. Other ways of protecting yourself from the flu is to wash your hands frequently, eat healthy, exercise regularly, and sleep sufficiently. I know these measures are not easy to implement, especially when you have a rigorous job and family responsibilities but remember your health is the first thing. Without your health you will not be able to take care of your family for long.

Anyone with previous allergy to the vaccine or to eggs should talk to their doctor about before having the vaccine. Also, those that have been diagnosed with Gillian-Barre Syndrome or have had recent illness with fever.

Contrary to rumors by media, the influenza vaccine is safe and highly recommended to keep you healthy this winter for... "... you can continue to kill yourself working."

I hope this short article helps you. If you would like more information you can call the Centers for Disease Control and Prevention's National Immunization Information Hotline at :1-800-232-2522 (English), 1-800-232-0233 (Spanish). Or go to their websites where greater amount of information is available about the vaccine.



**FREE** 10,000 Copies in New Florida & So. Alabama

Published on the First & Third Friday of Each Month

Published by Latino Media, La Costa Latina is the Gulf Coast's only Latino newspaper with a diverse readership. With a distribution of 10,000 copies from Mobile, AL to Tallahassee, FL, La Costa Latina can be found in Louisiana, Florida, and on the web.

Want to advertise to THOUSANDS of Latinos throughout the Gulf Coast?  
 Call Today: 850-494-7899

La Costa Latina Hispanic Resource Center  
 5465 N. Pensacola Blvd.  
 Pensacola, FL 32509

**FESTIVAL**  
 "La Costa Latina's Latino Festival filled Pensacola's busy waterfront with the sights, sounds and tastes of one of the nation's best-growing populations."  
 "Pensacola News Journal"  
 October 17, 2012

Advertise with us 3 months / 6 ads for only \$129.00

www.LaCostaLatina.com

**PREVENIR LA INFLUENZA ES TAREA DE TODOS**

- Al toser o estornudar, usa pañuelos desechables para cubrirte la boca y nariz. Bótalos en un papelerito.
- Lava frecuentemente tus manos con agua y jabón o alcohol-gel.
- Ventila tu sala de clases cada vez que puedas. Por ejemplo, en cada recreo y una vez finalizadas las clases.

ANTE CUALQUIER DUDA, LLAMA A SALUD RESPONDE 850-360-1777

TODOS LOS TIPOS DE INFLUENZA O GRUPE SIN IMPORTAR SU NATURALEZA O ORIGEN, SE PREVIENEN CON LAS MISMAS MEDIDAS

**PROTEGE**